

20 bis 24 Jahre ( 2002 - 2006 )

Geburtsjahrgänge

Weiblich



Nachname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.datum: \_\_\_\_\_

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: \_\_\_\_\_ Jahre Adresse/Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

Schwimmen: \_\_\_\_\_

## Leistungen 2026

Wunsch eines Abzeichens oder  
Sonderabzeichens ja / nein

Übung		Meine zu erbringende Leistungen (s. Leistungskatalog) Bronze/Silber/Gold	Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift		Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift		Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift		Endbewertung durch Prüfer Bronze/Silber/Gold	
Ausdauer	3000 m Lauf	20:20 / 18:20 / 16:20														
	10 km Lauf	83:30 / 76:50 / 71:30														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	66:30 / 63:00 / 60:00														
	Schwimmen 800 m	23:35 / 20:50 / 18:00														
	20 km Radfahren	57:00 / 51:30 / 45:30														
Kraft	Medizinball	8,00 / 9,00 / 10,00														
	Kugelstoßen 4 kg	6,50 / 7,00 / 7,50														
	Steinstoßen 5 kg	10,80 / 11,40 / 12,00														
	Geräteturnen Hüftaufschwung	1,60 / 1,80 / 2,00														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	6.2.7.6														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	8 / 11 / 17														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	32 / 41 / 53														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	16 / 21 / 27														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	18,5 / 16,8 / 15,6														
	25 m Schwimmen	29,0 / 24,0 / 18,5														
	200 m Radfahren	24,5 / 22,0 / 19,5														
	Geräteturnen Boden Stützsprung- überschlag	6.3.4.6														
Koordination	Hochsprung	1,10 / 1,20 / 1,30														
	Weitsprung	3,40 / 3,70 / 4,00														
	Schleuderball 1 kg	24,00 / 27,00 / 29,50														
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischenprung	5 / 10 / 15														
	Geräteturnen Streck sprung mit Drehung	6.4.7.6														

Prüfblätter können auf der Webseite der HSG Mainfranken unter [www.hsgmainfranken.de](http://www.hsgmainfranken.de) unter Informationen/Sportabzeichen downgeloadet werden.